

**HUBUNGAN WARMING UP TERHADAP RISIKO CIDERA ANKLE
KLUB BOLA BASKET**



Skripsi

**Diajukan Guna Memenuhi Tugas-tugas Persyaratan Akhir Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh:

Dila Rosa Rosiani

J 121 120 033

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

**HUBUNGAN *WARMING UP* DENGAN PENURUNAN RESIKO CIDERA
ANKLE KLUB BOLA BASKET**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam seminar skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

DILA ROSA ROSIANI

J 120 121 033

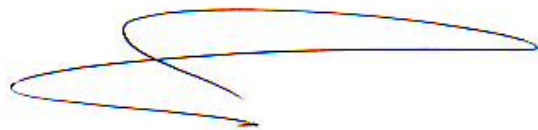
Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



(Totok Budi Santoso, SSt, Ft. MPH)

Pembimbing II



(Agus Widodo, SST.Ft. M.Fis)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN *WARMING UP* TERHADAP PENURUNAN RESIKO CIDERA *ANKLE* KLUB BOLA BASKET”, telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2014

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda Tangan

1. Totok Budi Santoso, SSt.FT, MPH

2. Wahyuni, S. Fis, M. Kes

3. Dwi Rosella Komalasari, SSt.FT, M.Fis



Mengetahui,

Dekan FIK UMS

(Dr. Supradji, M.Kes)



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Dila Rosa Rosiani
NIM : J120121033
Program Studi : S1 Fisioterapi Transfer
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan *Warming Up* Terhadap Resiko Cidera
Ankle Klub Bola Basket

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, Juli 2014

Peneliti


Dila Rosa Rosiani

MOTTO

Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu, dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

(Q. S Al- Mujadillah: 11)

Sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan merubah suatu nikmat yang akan dianugerahkanNya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri.

(Q. S Al- Anfaal: 53)

Jika ada seseorang memperlakukanmu dengan keburukan, jangan pernah membalasnya dengan keburukan juga. Doakan dia agar Allah membukakan mata hatinya hingga dia sadar atas apa yg dia perlakukan.

(Alm. Ign Eric Rianata)

Aku menjadi aku atas perantara kedua orang tuaku dan mereka yang menyayangiku dengan Kuasa Allah Sang Maha Penyayang.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Allah SWT dan Rasulku Muhammad SAW

Terima kasih atas segala pertolongan yang tak pernah putus-putus jalannya. Atas Kehendak Allah dan Rasul Muhammad SAW saya dapat menyelesaikan ini. kasihMu sungguh indah meski dalam terik panas dan dinginnya malam.

Orang Tua

Terima kasih kepada bunda dan ayah (Chusmiyati dan Edi Herlan), atas doa tulus dan perjuangannya untukku. Cinta Allah mengiringi langkah kita, hingga dalam jarakpun kita masing dilimpahkan kasih sayang dariNya.

Seluruh Keluarga

Untuk keluarga bani Marzuq Alm (Bapak Marzuq Alm, makku Jumaroh) yang telah menggantikan sosok orangtua dalam hiduku, tak lupa untuk seluruh keluarga yang selalu memberiku semangat moril dan materiil. Serta untuk keluarga bani Selamat Alm. Tak lupa saya mengucapkan terima kasih.

Orang-orang Spesial

Pertama terspesial dalam hidupku untuk adekku Viju Khaniman, semoga lekas menyusul menyusun skripsi dan menjadi pendidik yang budiman, untuk mendiang kekasihku yang telah bersama Tuhan disana Eric Rianata terima kasih sempat membantuku menyusun skripsi, untuk Willy Bram Nahampun yang banyak menemani dalam penyusunan skripsi ini. Agus Triono, Mohammad Irkhas Karimullah terima kasih atas banyak bantuannya.

KATA PENGANTAR



Alkhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah, atas segala limpahan karuniaNya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik, serta hidayahNya semata penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “HUBUNGAN WARMING UP TERHADAP PENURUNAN RESIKO CIDERA ANKLE ATLET BOLA BASKET”

Proposal ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu kesehatan Universitas muhammadiyah Surakarta.

Dalam menyusun proposal ini, tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Bapak Prof. Bambang setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Dr. Suwadi M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati S.Fis, M.Sc. selaku kaprodi Fisioterapi universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Bapak Totok Budi Santoso, SSt.FT, MPH selaku pembimbing I dan Bapak Agus Widodo SSt. Ft. M. Fis selaku pembimbing II. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan yang penuh dengan kesabaran dan keiklasan dalam menyusun proposal ini.
5. Segenap dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, atas seluruh ilmu yang diberikan kepada penulis.

6. Keluargaku, bapak dan ibu serta adik, dan seluruh keluarga besar Bani Marzuq (Alm), terimakasih atas segala dukungan dan semangatnya.
7. Sahabat-sahabatku yang selalu setia menemaniku, terimakasih atas semua bantuan kalian, hanya Allah yang mampu membalasnya.
8. Seluruh teman-teman S1 Fisioterapi Transfer angkatan 2012 Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Seluruh staff Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi kesempurnaan proposal ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Juli 2014

Penulis,

ABSTRAK

PROGRAM STUDY FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

SKRIPSI, AGUSTUS 2014

28 Halaman

DILA ROSA ROSIANI

HUBUNGAN WARMING UP TERHADAP RISIKO CIDERA ANKLE KLUB BOLA BASKET

(Dibimbing Oleh: Totok Budi Santoso, SSt, Ft. MPH)

Warming up adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot disetiap anggota badan guna mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga yang lebih berat, serta menekan risiko terjadinya cedera olahraga, khususnya untuk pemain bola basket. Dalam cabang olahraga bola basket terdapat beberapa kriteria *warming up* yang baik, yaitu: minimal dilakukan selama 10 menit, peregangan pada setiap persendian, lari mengelilingi lapangan, serta *warming up* secara dinamis dengan menggunakan media bola. *Warming up* yang benar akan menaikkan suhu tubuh, dan mempercepat proses vaskularisasi jaringan. Sehingga dapat menurunkan risiko seorang atlet mengalami cedera.

Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan *post test with control group design*, bertempat di SMP Negeri 1 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Jumlah subyek penelitian adalah 38 siswa kelas VIII yang menjadi tim bola basket pada masing-masing kelas. Risiko cedera ankle diukur dengan *tallar tilt test* dan *anterior drawer test*. Hasil penelitian diperoleh bahwa adanya hubungan *warming up* terhadap risiko cedera ankle. Pada data statistik diperoleh hasil bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan chi square yang diperoleh bahwa (0.001 or $p < 0.005$). Upaya untuk menurunkan risiko cedera ankle diperlukan pengetahuan terhadap *warming up* dan faktor-faktor lain yang berperan mempengaruhi cedera terlebih pada ankle.

Kata kunci: *warming up*, cedera ankle, klub bola basket.

ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY SCIENCE PROGRAM

HEALTH SCIENCE FACULTY

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

THESIS, AGUSTUS 2014

28 PAGES

DILA ROSA ROSIANI

CORELATION BETWEEN WARMING UP AND RISK OF ANKLE INJURY OF BASKETBALL CLUB

(Supervised By: Totok Budi Santoso, SSt, Ft. MPH and Agus Widodo SSt, Ft. M, Fis)

Warming up is a form of muscles streaching of every part of body in order to prepare the body fore more heavy sport activity, and to reduce risk of sport injury, expecially for basketball palyers. Trehe are several criteria of warming up in basketball sport, namely: it should perform 10 minutes minimally, streaching performed in every joint, running around the court, and a dynamic warming up using a ball as media. A correct warming up will increase body temperature and acceralate process of tissue vascularization so that it can reduce risk of injury for an athlete.

The research uses an observasional method and post test with control group design. Location of the research of the SMP N 1 Kedungwuni of Pekalongan. Subject of the research is 38 students of 8 th grade who are basketball players of class teams in the school. Results of the research indicated that a correlation between warming up and risk of ankle injury was found. Result of statistical calculation showed that the data was not distributed normally so that chi-square produced (0.001 or $p < 0.005$). knowledge about warming up and the factors affecting injuries are needed in attempts of reducing sport injuries, sepecially ankle injuries.

Key words: warming up, ankle injuries, basketball club

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan Ujian Skripsi.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Surat Pernyataan.....	iv
Motto.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Abstrak.....	ix
Abstract.....	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah	1
B. RumusanMasalah	2
C. TujuanPenulisan	2
D. ManfaatPenulisan	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KerangkaTeori	4
1. Permainan Bola Basket.....	4
2. <i>Warming Up</i>	6
3. Cidera Ankle.....	8
4. Pemeriksaan Cidera Ankle.....	10
B. KerangkaPikir.....	13

C. KerangkaKonsep	14
D. Hipotesa	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian... ..	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
D. Variable.....	16
E. Defenisi Operasional.....	16
F. Jalannya Penelitian.....	17
G. Teknik Analisa Data.....	18

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Data.....	20
B. Karakteristik Responden.....	20
C. Analisis Data.....	23
D. Pembahasan.....	24
E. Keterbatasan Penelitian.....	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	28
B. Saran.....	28

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Cidera Ankle.....	9
Gambar 2.1	Tallar Tilt Test.....	11
Gambar 2.2	Anterior Drawer Test.....	12
Gambar 2.3	Kerangka Teori.....	13
Gambar 2.4	Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Subyek Penelitian <i>Warming Up</i> dan Tidak <i>Warming Up</i> Berdasarkan Umur..	21
Tabel 4.2 Subyek Penelitian <i>Warming Up</i> dan Tidak <i>Warming Up</i> Berdasarkan Berat..	21
Tabel 4.3 Risiko Cidera <i>Ankle Warming Up</i> dan Tidak <i>Warming Up</i>	22
Tabel 4.4 Risiko Cidera <i>Ankle Warming Up</i> dan Tidak <i>Warming Up</i>	23
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Chi Square Tallar Tilt Test</i>	24
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Chi Square Anterior Drawer Test</i>	24